



Embætti  
landlæknis  
Directorate of Health

# TALNABRUNNUR

Fréttabréf landlæknis um heilbrigðisupplýsingar

8. árg. 5. tölublað. Maí 2014.

## EFNI:

Dagur án tóbaks 2014: Reykingar minnka en tóbak í vör eykst

bis.  
1

## Ritstjórn

Sigríður Haraldsdóttir  
sviðsstjóri, ábm.

Jónína M. Guðnadóttir

Ritstjóri

Hildur Björk Sigbjörnsdóttir

## EMBÆTTI LANDLÆKNIS HEILBRIGÐISUPPLÝSINGAR

Barónsstíg 47  
101 Reykjavík  
Sími: 510 1900  
Bréfasími: 510 1919

Netfang: mottaka@landlaeknir.is  
Veffang: www.landlaeknir.is

Heimilt er að nota efni þessa fréttabréfs, sé heimildir getið.

## DAGUR ÁN TÓBAKS 2014: REYKINGAR MINNKA EN TÓBAK Í VÖR EYKST

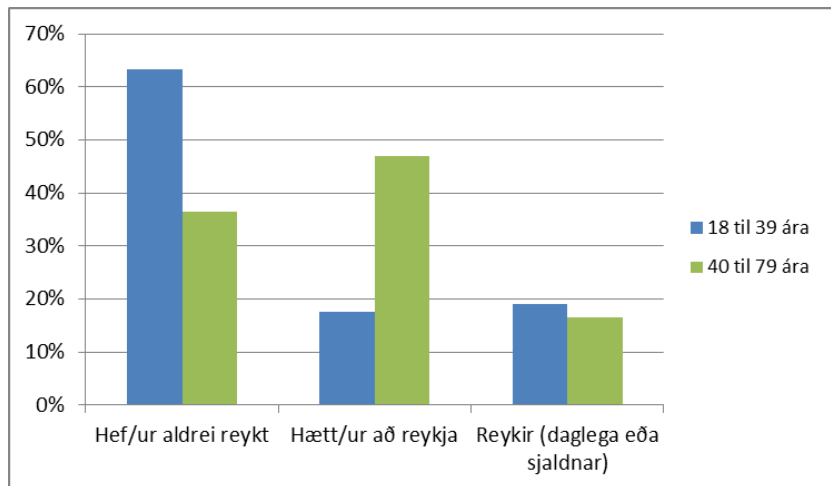
Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (WHO) heldur árlega *Dag án tóbaks - 31. maí*. Þema ársins 2014 er beint að verðstýringu á tóbaki sem tæki stjórnvalda til þess að draga úr tóbaksneyslu og heilsufarstjóni sem af henni hlýst. Af því tilefni er Talnabrunnur nú helgaður tóbaksneyslu á Íslandi.

### Tóbaksnotkun á Íslandi

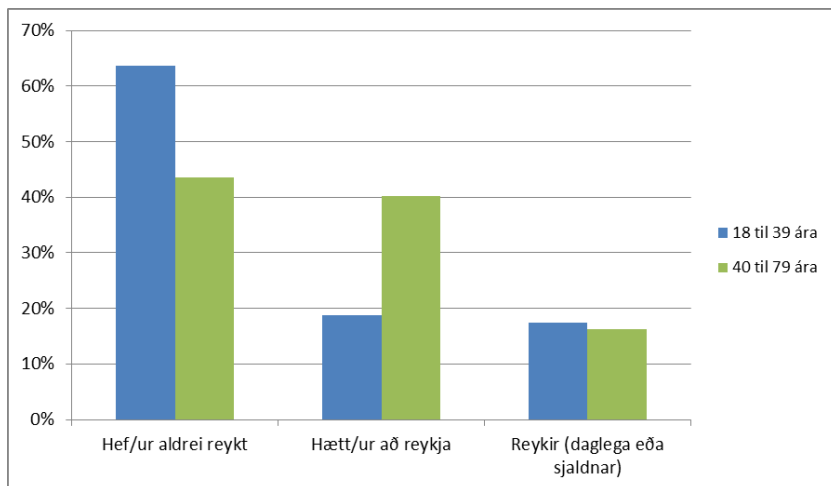
Nýverið birtust niðurstöður um tíðni reykinga og annarrar tóbaksnotkunar hér á landi í framkvæmdaskýrslu rannsóknarinnar *Heilsa og líðan Íslendinga 2012*. Með samanburði við niðurstöður sömu rannsóknar frá 2007 sést að sífellt fjölgar þeim sem aldrei hafa reykt og þeim fækkar sem

reykja daglega. Tíðni daglegra reykinga var rúmlega 12% hjá báðum kynjum árið 2012 og hafði lækkað úr 17,7% hjá konum og 18,7% hjá körlum árið 2007. Samþæringlega lækkan má sjá í öllum landshlutum.

Einnig er greinileg lækkan á hlutfalli þeirra sem verða fyrir óbeinum reykingum innandyrna á öllum aldri og er lækkanin nokkuð meiri meðal karla en kvenna. Allt eru þetta jákvæðar fréttir sem fela í sér vísbendingar um minnkandi tóbaksneyslu.



Mynd 1. Hlutfall karla sem hafa aldrei reykt, eru hættir eða reykja daglega eða sjaldnar. (*Heilsa og líðan Íslendinga 2012*).



Mynd 2. Hlutfall kvenna sem hafa aldrei reykt, eru hættar eða reykja daglega eða sjaldnar. (*Heilsa og líðan Íslendinga 2012*).

**Fleiri sem aldrei hafa reykt en þeir sem eru hættir eða reykja enn**

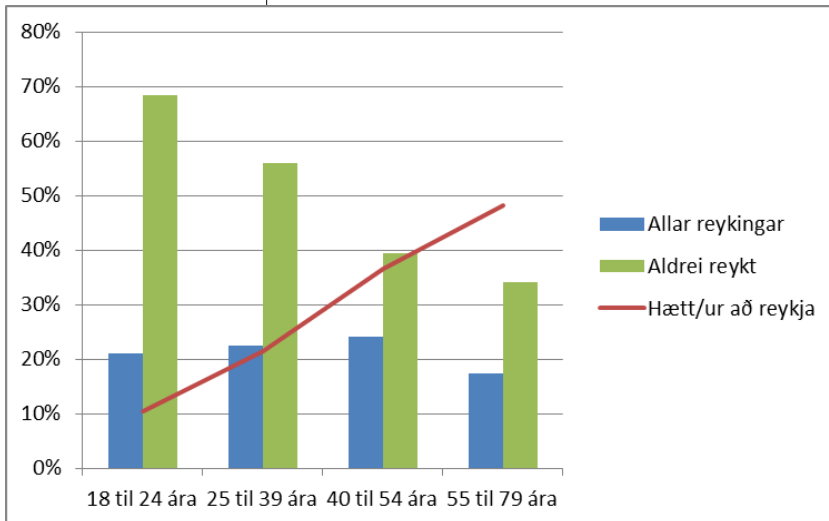
Árið 2012 hafði íslensk þjóð náð þeim áfanga í tóbaksvörnum að sá hópur sem aldrei hefur reykt er fjölmennari en sá sem hefur einhvern tíma reykt eða reykir enn. Með því er að nást sama staða og var hér á landi fyrir um hálfri öld síðan.

Á myndum 1 og 2 er tíðni reykinga sýnd óháð því hvort reykt er daglega eða sjaldnar. Þar sést töliverður munur á milli eldri og yngri kynslóða og hversu mun algengara það er að konur og karlar á aldrinum 18–39 ára hafi aldrei reykt samanborið við þá sem eru á aldrinum 40 til 79 ára. Góður árangur eldri aldurshópsins í því að

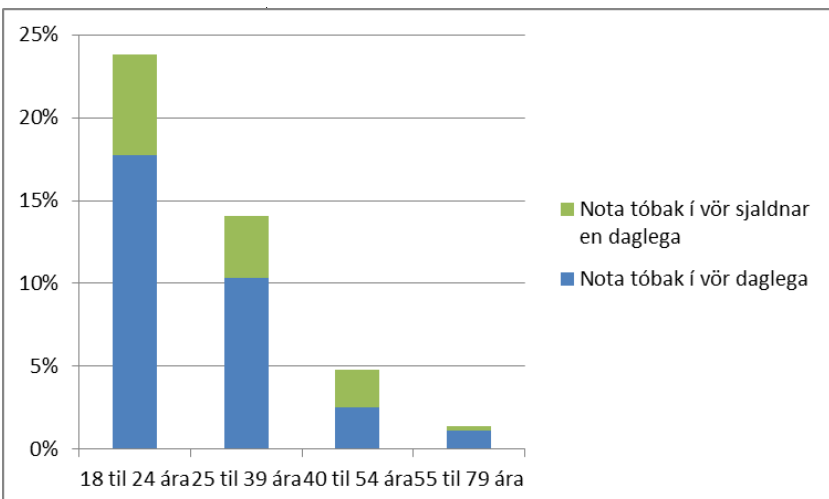
hætta að reykja kemur einnig vel fram í þessum tölum.

**Kynslóðaskipti í tíðni reykinga**

Í aldurshópnum 40–79 ára er algengara að konur hafi aldrei byrjað að reykja, eða 43,5% í samanburði við 36,5% hjá körlum (myndir 1 og 2). Lítil munur er á tíðni daglegra reykinga milli aldurshópa karla, 11,9% hjá 18–39 ára og 12,9% hjá 40–79 ára. Reykingar sjaldnar en daglega eru nær tvöfalt algengari hjá yngri hópi karla (7,2%) en þeim eldri (3,7%). Tíðni daglegra reykinga er svipuð hjá báðum aldurshópum kvenna, eða 11,6% hjá 18–39 ára og 12,9% hjá 40–79 ára. Reykingar sjaldnar en daglega eru nokkru algengari í yngri hópi kvenna (5,9%) en þeim eldri (3,4%).



**Mynd 3. Tíðni reykinga daglega og sjaldnar (allar reykingar), þeirra sem aldrei hafa reykt og þeirra sem eru hættir að reykja. (Heilsa og líðan Íslendinga 2012).**



**Mynd 4. Notkun tóbaks í vör meðal karla eftir aldri (Heilsa og líðan Íslendinga 2012).**

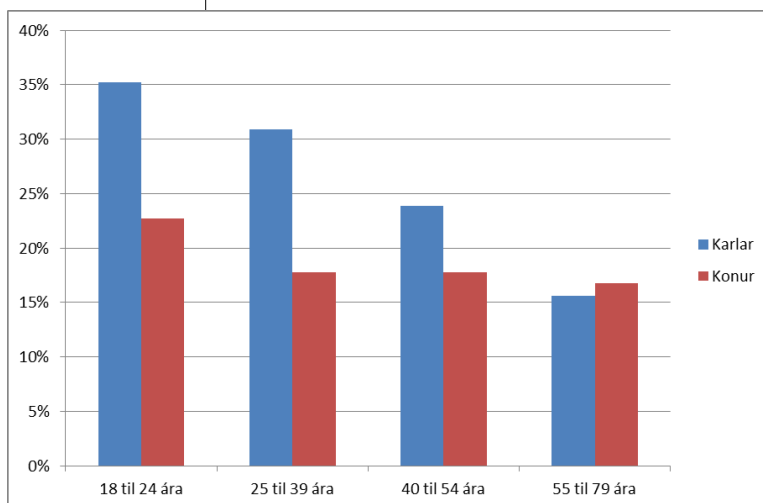
Algengastar eru reykingar hjá fólki í aldurshópnum 40–54 ára (mynd 3). Árið 2012 var meðaltal daglegra reykinga á landsvísi 12,4% fyrir 18–79 ára, en tíðni er þó hærri þegar allar reykingar eru teknar saman, þ.e. reykingar daglega og sjaldnar en daglega.

**Neysla reyklauss tóbaks**

Neysla tóbaks í vör var lengst af fátíð á Íslandi. Hér á landi hefur um langt skeið verið á markaði neftóbak og var neysla þess í nef lengi vel á bilinu 2–3% meðal karlanna og nánast óþekkt meðal kvenna. Sala neftóbaks hefur hins vegar aukist hröðum skrefum á undanföllum árum og hefur það gefið tilefni til frekari mælinga á neyslu þess. Sérstök [könnun](#) var framkvæmd á neyslu reyklauss tóbaks hér á landi árið 2012, en hún gaf til kynna [útbreidda neyslu meðal ungra karlanna](#). Í ljós kom að 15% 18–24 ára karla nota tóbak í vör daglega og 13% á aldrinum 25–34 ára. Tíðni neyslu tóbaks í vör, (dagleg og sjaldnar en daglega) er 19% hjá yngri hópnum en 15% hjá þeim eldri. Rannsóknin *Heilsa og líðan Íslendinga 2012* staðfestir þessa útbreiddu neyslu tóbaks í vör og virðist tíðni notkunar jafnvel enn hærri en fyrri könnun gaf til kynna (mynd 4).

**Heildartíðni neyslu reyktóbaks og tóbaks í vör**

Þegar skoðuð er heildarneysla tóbaks (reyktóbaks og reyklauss) út frá gögnum rannsóknarinnar *Heilsa og líðan Íslendinga*



**Mynd 5. Tíðni tóbaksneyslu eftir aldurshópum og kyni, reykingar og reyklaust tóbak, dagleg neysla og neysla öðru hvoru. (Heilsa og líðan Íslendinga 2012).**

2012, sést glögg að heildarneysla tóbaks meðal karlanna er töluvert meiri en meðal kvenna (mynd 5). Þar vegur neysla tóbaks í vör þungt. Gögnin benda enn fremur til að samsett neysla reykinga og notkunar tóbaks í vör virðist fátíð.

Samkvæmt sömu könnun er dagleg tóbaksneysla í nef mest meðal karla á aldrinum 35–44 ára, eða 7%, en lægri í öðrum aldurshópum.

#### Tóbaksneysla barna og ungmenna

Samkvæmt mælingum meðal nemenda í 10. bekkjum grunnskóla var hlutfall þeirra sem

reyktu daglega 23% árið 1998 og hafði lækkað í 2% árið 2014 (Rannsóknir og greining 2014).

Framhaldsskólarannsókn Rannsókna og greiningar árið 2013 sýnir einnig stöðuga lækun daglegra reykinga meðal framhaldsskólanema (mynd 6). Á árum 2000–2013 hefur tíðni daglegra reykinga lækkað úr 21% í 7,6%. Þessi þróun sést hjá báðum kynjum og er óháð aldri. Á sama tíma mælist notkun tóbaks í vör nokkur meðal nemenda, einkum karlanna. Ekki er spurt um daglega neyslu í könnunni en spurt er hvort viðkomandi hafi notað tóbak í vör þrisvar sinnum eða oftar síðastliðna 30 daga. Því svara 22,7% karlanna 18 ára og eldri játandi og rúmlega 6% kvenna 18 ára og eldri. Þessar tölur styðja fyrri mælingar úr [ungmennavagni Gallups](#) sem sýndu að um 20% karlanna á aldrinum 16–23 ára notuðu tóbak í vör. Þar kom einnig fram að 15% notuðu tóbak í vör daglega.

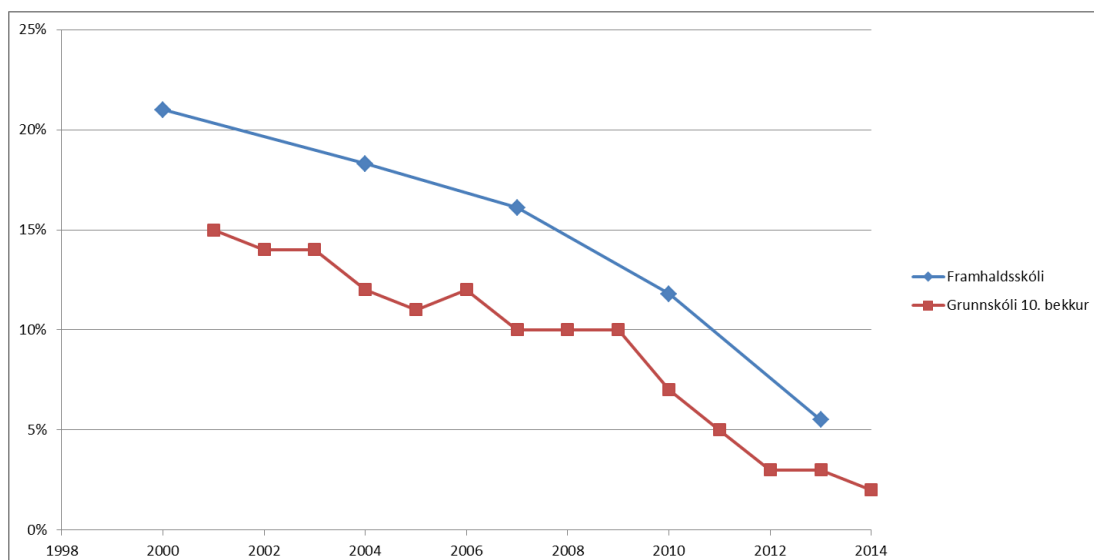
#### Daglegar reykingar eftir búsetu

Sú jákvæða þróun sem sést hefur á landsvísu og birtist sem lækandi tíðni reykinga er sýnileg í öllum landshlutum. Þó er nokkur munur á tíðni reykinga eftir búsetu fólks (mynd 7).

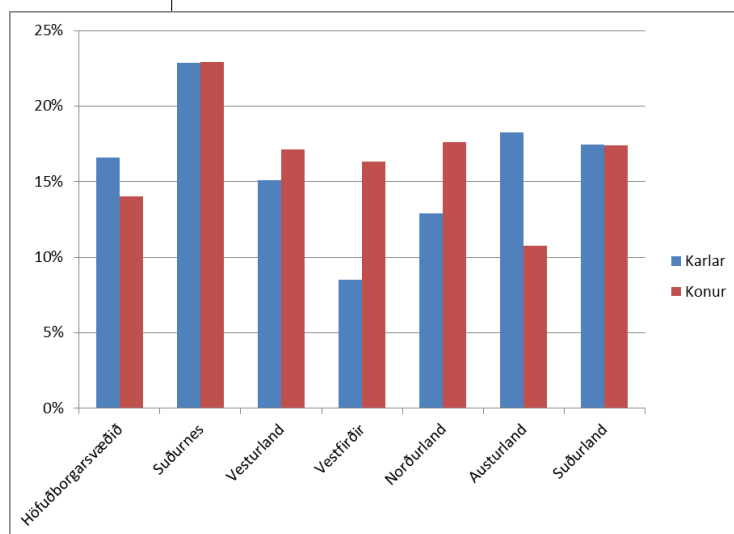
Þótt landsmeðaltal daglegra reykinga sýni ekki mikinn mun milli kynja, eða 16,3% hjá körlum og 15,5% hjá konum, er tíðnin töluvert ólík eftir heilbrigðisumdæmum. Tíðni daglegra reykinga er hæst á Suðurnesjum hjá báðum kynjum.

Um 2.600 karlmenn  
á aldrinum 18-24  
ára nota tóbak í vör  
daglega.

Um 3.800 karlmenn  
á aldrinum 25-39  
ára nota tóbak í vör  
daglega.



**Mynd 6. Tíðni daglegra reykinga meðal nemenda í 10. bekk og í framhaldsskóla. (Rannsóknir og greining 2013, 2014).**



Mynd 7. Daglegar reykingar eftir búsetu og kyni. (Heilsa og líðan Íslendinga 2007 og 2012).

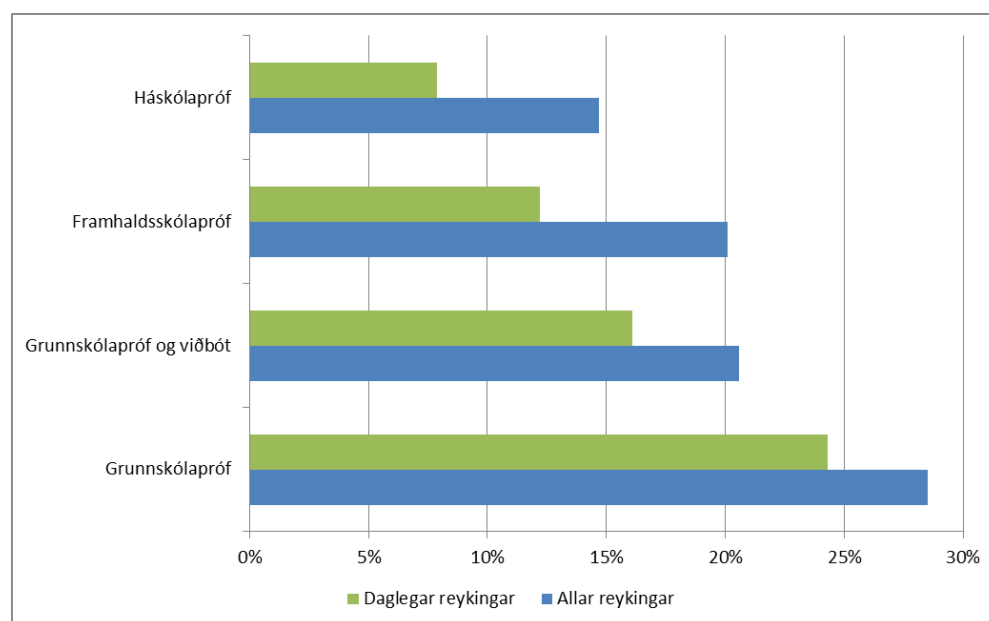
Í hópi 40–54 ára eru daglegar reykingar þrefalt algengari meðal fólks með grunnskólamenntun en meðal þeirra sem lokið hafa háskólaprófi.

Reykingar sjaldnar en daglega eru tvöfalt algengari meðal háskólamenntaðra en þeirra sem lokið hafa grunnskólamenntun.

Rétt er að geta þess að munur milli landshluta getur átt skýringar í fleiri bakgrunnsbreytum en búsetu, svo sem menntun og helstu atvinnugreinum. Slíkar greiningar eru þó nauðsynlegar í ljósi þess að forvarnaraðgerðir fyrri ára hafa ekki náð jafnt til allra hópa samfélagsins. Á grundvelli þessa má mögulega byggja staðbundnar aðgerðir í sveitarfélögum landsins.

#### Reykingar eftir menntunarstigi

Víða um heim er munur á tíðni reykinga eftir menntunarstigi. Niðurstöður úr rannsókninni



Mynd 8. Reykingar eftir menntunarstigi, daglegar reykingar og allar reykingar. (Heilsa og líðan Íslendinga 2007 og 2012).

Heilsa og líðan Íslendinga 2012 sýna með skýrum hætti að þetta á einnig við um Ísland (mynd 8). Tíðni daglegra reykinga er þrefalt hærrí meðal þeirra sem eru með grunnskólapróf (24,3%) en þeirra sem eru með háskólapróf (7,9%). Reykingar sjaldnar en daglega eru þó hlutfallslega algengari meðal þeirra sem eru með framhaldsskólapróf eða háskólapróf. Sá hópur sem aldrei hefur reykt er stærri eftir því sem menntun er meiri. Milli menntunarstiga sést lítil kynjamunur, hvort heldur sem lítið er til daglegra reykinga eða allra reykinga.

Munur milli þjóðfélagshópa eftir menntunarstigi gefur tilefni til að skoða áherslur í framkvæmd tóbaksvarna.

#### Vilji Íslendinga til að hætta að reykja

Einn af sex lykilþáttum sem mældir eru í evrópskum samanburðarránsóknum á tóbaksvörnum er framboð á virkum meðferðarúræðum til að hætta tóbaksnotkun. Í þessu felst sóknarfæri til að efla enn frekar tóbaksvarnir á Íslandi. Í rannsókninni Heilsa og líðan Íslendinga 2012 var vilji Íslendinga til að hætta að reykja mældur í fyrsta sinn á landsvísu. Samanborið við önnur lönd er tíðni reykinga meðal Íslendinga lág, en í hópi þeirra sem reykja enn eru hlutfallslega færri á Íslandi sem virðast reiðubúnir að hætta því heldur en í öðrum löndum.

Af rúmlega 230 þúsund Íslendingum á aldrinum 18–79 ára:

- hafa 115.200 aldrei reykt (50%)
- eru 78.200 þegar hættir að reykja (34%)
- hafa 5.520 tekið ákvörðun og ætla að hætta innan 30 daga (2,4%)
- eru 12.880 að íhuga að hætta að reykja innan 6 mánaða en hafa ekki tekið ákvörðun (5,6%)
- ætla 18.400 ekki að hætta að reykja, a.m.k. ekki í nánustu framtíð (8%).

Skaðsemi reykinga ræðst af því hversu mikið er reykt og hve lengi. Ná einstaklingur að hætta reykingum fyrir fertugt dregur verulega úr líkum á sjúkdómum vegna reykinga síðar um ævina.

Af rúmlega 50.000 konum á aldrinum 18–39 ára reykja 8.500 og þar af eru um 1.700 konur sem hafa tekið ákvörðun um að hætta á næstu 30 dögum. Um 3.000 þeirra kvenna sem reykja eru að íhuga að hætta en hafa ekki tekið ákvörðun. Hins vegar hafa um 3.800 ekki hugsað sér að hætta að reykja, a.m.k. ekki í nánustu framtíð.

Af rúmlega 51.000 karlmönnum á aldrinum 18–39 ára reykja 8.900 og þar af eru um 1.300 karlar sem hafa tekið ákvörðun um að hætta á næstu 30 dögum. Tæplega 3000 þeirra karla sem reykja eru að íhuga að hætta en hafa ekki tekið ákvörðun um það og um 4.600 hafa ekki hugsað sér að hætta að reykja, a.m.k. ekki í nánustu framtíð.

**Samantekt**

Talnabrunnur er að þessu sinni helgaður greiningu á tóbaksneyslu á Íslandi, mismunandi formi tóbaksneyslu og ólíkri dreifingu neyslunnar eftir aldri, menntun og búsetu. Árangur tóbaksvarna liðinna áratuga blasir við, sérstaklega hjá unglingum. Mikilvægt er að bæta árangur hjá 18–25 ára enda sýna rannsóknir að mjög fáir byrja að reykja eftir þann aldur.

Reykingar eru þó enn stór sjúkdómsvaldur og teikn eru á lofti um að svo verði enn um sinn hjá vissum þjóðfélagshópum þar sem enn mælist há tíðni reykinga. Ánægjulegt er að tíðni daglegra reykinga lækkar í öllum heilbrigðisumdæmum milli árána 2007 og 2012. Þar sem tíðnin er hæst er hún þó jafnhá landsmeðaltali daglegra reykinga árið 2000. Tíðni daglegra reykinga hjá þeim sem hafa grunnskólapróf er 24.3% sem er nálægt landsmeðaltali daglegra reykinga árið 1998. Þessar niðurstöður eru í samræmi við reynslu nágrannalanda sem hafa svipaða tíðni reykinga og Ísland.

Þessi greining sýnir glögglega að þörf er fyrir sértækar aðgerðir og þar skapast tækifæri fyrir fjölbætta nálgun lykilaðila í samfélaginu. Greining á afstöðu fólks til að hætta reykingum gefur til kynna að þeir sem reykja enn vanmeti ávinning sinn af því að hætta. Notkun tóbaks í vör er viðbótarneysla hjá yngri karlmönnum, en heildartóbaksneysla þeirra hafði áður farið ört lækandi. Vísbendingar eru um að sú neysla fylgi fæðingarárögöngum upp eftir aldri. Greining á umfangi og dreifingu tóbaksneyslu í samfélaginu er mikilvægt framlag til stefnumótunar í tóbaksvörnum.

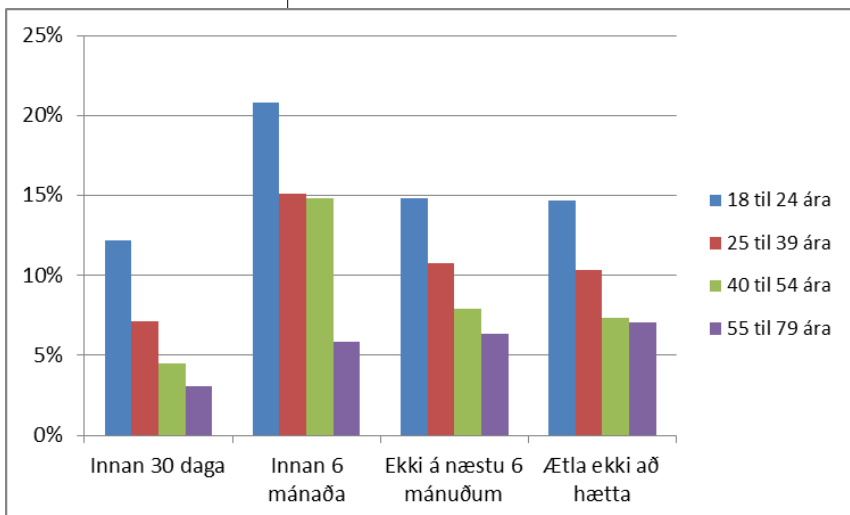
**Viðar Jensson**  
**Lilja Sigrún Jónsdóttir**  
**Sveinbjörn Kristjánsson**  
**Stefán Hrafn Jónsson**  
**Jón Óskar Guðlaugsson**

**Heimildir**

Heilsa og líðan Íslendinga 2007 og 2012, Embætti landlæknis

Ungt fólk 2014 — Hagir og líðan nemenda í 8.-10. bekk á Íslandi, Rannsóknir og greining, Háskólanum í Reykjavík

Þróun vímuefnaneyslu framhaldsskólanema 2000-2013, Rannsóknir og greining, Háskólanum í Reykjavík



Mynd 9. Vilji þeirra sem reykja til að hætta, eftir aldri. (Heilsa og líðan Íslendinga 2012).